

Cosa porterei nell'Arca di Noè

Con l'avvicinarsi del convegno ho pensato quali potevano essere state le mancanze degli *uomini contemporanei per meritare un altro diluvio*. Per associazione ho pensato a *Nietzsche*. Il grande filosofo infatti concettualizzava un *nichilismo attivo* che stava generando la caduta dei valori tradizionali.

La sua efficace metafora era: *Dio è morto e il mondo non è più Lui a farlo*.

In pratica gli uomini prima costruivano cattedrali, chiese, dipingevano scene sacre e la maggior parte delle loro opere erano ispirate dal Dio celeste ed esprimevano proprio i valori tradizionali.

Oggi tutto ciò è finito e il *Dio Celeste* è stato sostituito dal *dio danaro* che ha due sacri emissari: *la scienza e la tecnica*. Essi hanno creato tutti i nuovi scenari del mondo odierno e liberato l'uomo da molte fatiche. Tuttavia hanno esaltato soprattutto due valori particolari: *l'efficacia e l'efficienza* che nell'epoca del consumismo estremo hanno generato gravi conseguenze. Infatti quando un qualsiasi oggetto perde di efficacia e/o di efficienza si fa di tutto per sostituirlo. L'uomo stesso, qualora perda di *efficacia* o di *efficienza*, corre il rischio di essere rottamato. In pratica l'essere umano nell'era nichilista non è più un *fine* come voleva l'etica kantiana, ma è diventato un *mezzo* come qualsiasi altra macchina prodotta dalla tecnica.

Noi psicoterapeuti sappiamo bene cosa distingue la macchina dall'uomo: si tratta dei *sentimenti*. Essi, come tante volte ha sostenuto Umberto Galimberti, a differenza delle emozioni che hanno uno statuto naturale, sono culturali e per questo devono essere educati. L'educazione dovrebbe promuovere lo *sviluppo delle facoltà intellettuali, etiche ed estetiche in cui sono sempre implicati i sentimenti*.

Oggi le istituzioni come la scuola e la stessa famiglia più che educare i giovani li istruiscono!

Il problema della carente educazione ai sentimenti porta l'adolescente a ripiegare su sé stesso in una sorta di *egoismo* che non consente di formare quel *Noi* necessario a *costruire reti di solidarietà* perché manca l'attenzione all'altro.

Questa problematica è stata ben descritta da Baumann che ha parlato della società contemporanea come una *società liquida* in cui tutto è fluido e senza agganci per

formare *ponti relazionali* che rappresentano proprio quei *sentimenti* che dovrebbero costruire le *reti di solidarietà* a sostegno dell'essere umano.

Oltretutto sappiamo che l'egoismo e la mancanza di solidarietà ha prodotto un *altro mito fondante della società contemporanea* che è quello di *Narciso* che non ha sensi di colpa come *Edipo*, ma senso di vergogna quando non riesce ad essere efficace ed efficiente.

Le conseguenze di questa *vergogna* sono disastrose e oggi assistiamo a molti *ritiri sociali e a suicidi di adolescenti* proprio per questi motivi. (In Italia ogni anno sono circa 400 i ragazzi che si suicidano!).

Considerate tutte queste difficoltà odierne ho pensato, forse come hanno pensato anche gli organizzatori del convegno, che c'è bisogno di *portare in salvo alcuni aspetti generativi per le future generazioni*. Così mi sono chiesto: “quali sentimenti, noi psicoterapeuti impegnati anche sul fronte dell'insegnamento, dovremmo portare nell'Arca”?

Da pochi giorni è disponibile su Amazon e nelle librerie un libro sulla coppia scritto con la dott.ssa Mastrangelo che nell'ultimo capitolo contiene una breve sinossi delle cose che riteniamo importanti da trasmettere ai nostri giovani terapeuti. Si tratta di quegli *aspetti* che riteniamo necessari per stabilire una *relazione terapeutica* attraverso *sentimenti autentici* che sono indispensabili alle conduzioni di terapie evolutive e non solo correttive.

Alcuni di questi aspetti li avevo già accennati proprio durante un workshop all'ultimo convegno SIPPR che si tenne lo stesso a Napoli. Naturalmente la sinossi odierna è un po' più completa perché è passato del tempo che ha consentito di riflettere maggiormente su questi argomenti.

L'elenco descrive *cinque aspetti o meglio cinque qualità terapeutiche* che il giovane terapeuta dovrebbe acquisire per aiutare i pazienti a maturare (proprio sui piani dei sentimenti) per condurre la partita della loro vita in modo più soddisfacente.

-La prima qualità è la capacità di *tollerare il dubbio* e di intervenire solo dopo aver compreso cosa si cela dietro le parole e i silenzi del paziente.

(Significa non essere in ansia e saper restare nell'incertezza quando non è ancora chiaro ciò che il paziente vuole comunicare veramente. Quando l'ansia non viene

controllata il terapeuta rischia di parlare di cose che non stimolano il progresso della terapia. *Dunque parlare di meno e sentire di più*).

-La seconda qualità è *la fiducia* che può nascere qualora il terapeuta dia prova di autenticità e affidabilità. (Zapparoli a questo proposito fa l'esempio degli *Scalchi del Medio Evo* che assaggiavano i cibi al cospetto dei padroni prima che questi li assumessero. Il terapeuta, per avere la fiducia dal suo paziente deve dimostrare che il cibo che gli sta offrendo è sano e utile).

-La terza è *la capacità di essere benevolenti in terapia* che può rappresentare un potente stimolo per il cambiamento del paziente.

(Tutta la letteratura offre tantissimi esempi eccellenti in merito. Anche l'episodio narrato da Omero nella guerra di Troia può essere un esempio illuminante: è il momento in cui il re Priamo si reca nella tenda di Achille per chiedergli il corpo del figlio Ettore senza alimentare ulteriormente la sua ira. Questo passo dell'Iliade resta una pietra miliare per comprendere come la benevolenza del re, la sua gentilezza autentica può aiutare chi è preda anche di una rabbia eccessiva, così come lo era Achille, a cambiare i propri stati d'animo e i propri comportamenti).

-La quarta è *la capacità di trasformare i fatti concreti che il paziente porta in seduta in elementi artistici e creativi*. Questa capacità risulta fondamentale perché in genere i pazienti tendono a narrare sempre gli stessi episodi stressanti subiti con le persone significative e noi sappiamo che la ripetizione rischia di peggiorare la situazione precaria del paziente perché rinforza le memorie della sofferenza.

Dunque i fatti bruti andrebbero *ridefiniti e trasformati* dal terapeuta attraverso metafore, miti, reverie e storie inedite in modo che possano fungere da semi per la costruzione di un nuovo inconscio. Qui mi sembra utile un chiarimento: Freud aveva previsto un *inconscio statico* perché il suo modello era stato mutuato dalle considerazioni di Newton che riteneva l'universo come un sistema ad orologeria che una volta avviatesi poteva continuare in eterno senza cambiamenti. Ed era più o meno così che Freud vedeva anche l'universo interiore dell'inconscio. Naturalmente già Bion riteneva che l'inconscio è in continua trasformazione e queste sue intuizioni ci hanno aiutato a comprendere che la terapia non può modificare le vecchie memorie inconscie, ma può crearne di nuove. Per parafrasare Bion *la psicoterapia dovrebbe*

funzionare come un ritorno al futuro che è quanto accade al bambino nel rapporto con la madre mentre costruisce la sua mente e il suo mondo interiore).

Da quanto detto si comprende che la psicoterapia dovrebbe dialogare non solo con la filosofia, l'etica e la scienza, ma anche con l'arte. Gli uomini infatti da sempre hanno affidato *alla scienza, alla filosofia e soprattutto all'etica* le ragioni del vivere comune, ma *all'estetica* la possibilità della loro evoluzione!

-La quinta ed ultima qualità è *la capacità di non paralizzarsi di fronte ai fatti tragici e dolorosi* che il paziente porta in seduta. Ciò può accadere soprattutto quando il terapeuta impara a *giocare con moderazione anche con la sofferenza*. Naturalmente non è facile giocare con chi soffre ma è possibile se apprendiamo termini che ci consentono di imboccare *piani trascendenti*, rendendoci consapevoli che qualunque tipo di sofferenza allude sempre *alla madre di tutte le paure che è la morte*. Ciò significa anche che durante la formazione dei giovani terapeutici è necessario affrontare il *tabù della morte* perchè essa viene richiamata in tantissime esperienze di vita, sia di confine come le malattie gravi che le separazioni, i litigi, i viaggi e lo stesso dormire che ci separa momentaneamente dalla nostra coscienza. Molte persone attraversano queste esperienze con *infinita paura di Thanatos* e noi, da psicoterapeuti, sappiamo che se è *Eros*, l'Amore, a gestire la partita della vita, il potente Thanatos non può sedere al tavolo da gioco, può solo osservare come i partecipanti stanno giocando la loro partita!

Luigi Baldascini